

ICOPE MONITOR

L'application ICOPE monitor est développée par le CHU de Toulouse, en collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

En la téléchargeant, vous pourrez évaluer régulièrement votre vision, votre mémoire, votre mobilité, votre nutrition, votre humeur, votre audition et être accompagné en cas de besoin.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



► QUI SOMMES-NOUS ?

Les caisses de retraite s'engagent dans une **démarche active de prévention** auprès de tous les retraités à travers l'association **Midi-Pyrénées Prévention (M2P)**.

M2P vous **accompagne au quotidien** avec des conférences et des **ateliers**, près de chez vous, auxquels vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur le site :

www.pourbienvieillir.fr

Ou en scannant ce QR-Code :



Le label « Pour bien vieillir » permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.



POUR Bien
VieILLiR



Atelier Cap Bien-être

Grâce à Cap Bien-être,
Jeanne prend la vie
du bon côté

Réalisation et impression : Carsat Midi-Pyrénées - Photos : Adobe stock / Getty Images

M2P organise
des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !

M2P
Midi-Pyrénées
Prévention

↗ PRENDRE LA VIE DU BON COTÉ !

POUR QUI ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus, quel que soit leur régime de protection sociale, soucieux de préserver leur qualité de vie.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels formés et certifiés. L'animation repose sur une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Programme de 4 séances collectives de 2h45 au rythme d'1 séance par semaine, et d'un entretien individuel par téléphone avec l'animateur un mois après la dernière séance.

Par groupe de 10 à 12 personnes.

GRATUIT

Vos caisses de retraite avec le concours de la CNSA financent les ateliers, ce qui permet à M2P de vous les proposer gratuitement.

Il est donc important que chaque participant s'engage à suivre l'ensemble des séances.

CONTENU DE L'ATELIER :

Autour d'une animation dynamique, de supports ludiques et d'échanges, le programme CAP BIEN-ÊTRE vous permettra de développer vos capacités à valoriser le positif pour vous aider à mieux surmonter les épreuves de la vie.

➡ SÉANCE 1 : ÉMOTIONS, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Comprendre les liens entre la qualité de vie, le bien-être, les émotions et la santé.
Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

➡ SÉANCE 2 : GESTION DU STRESS

Identifier, comprendre et gérer le stress.

➡ SÉANCE 3 : BIEN VIVRE AVEC SOI

Identifier vos moments de bien-être et savoir les provoquer.

➡ SÉANCE 4 : BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES

Comprendre l'importance de la vie sociale et ses impacts sur la santé.

➡ SÉANCE 5 : ENTRETIEN INDIVIDUEL, GARDEZ LE CAP

Réaliser votre bilan personnalisé avec l'animateur pour mieux envisager l'avenir et rester motivé.

5 BONNES RAISONS
DE PARTICIPER À CET ATELIER



- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- Vous apprendrez à mieux gérer votre stress et vos émotions pour faire face aux aléas de la vie quotidienne,
- Vous expérimenterez des activités de relaxation générant des émotions positives,
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Et ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

